



Dorosłe Dzieci Alkoholików/Rodzin Dysfunkcyjnych

www.dda.org.pl

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org

Dwanaście Kroków DDA

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec skutków alkoholizmu lub innej dysfunkcji rodzinnej, że nie możemy kierować własnym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że siła większa niż my może przywrócić nam zdrowy rozsądek.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
4. Dokonaliśmy wnikliwego i odważnego obrachunku moralnego nas samych.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych krzywd.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich naszych wad charakteru.
7. Pokornie zwróciliśmy się do Boga, aby usunął nasze niedoskonałości.
8. Sporządziliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić każdemu.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal osobisty obrachunek, natychmiast przyznając się do popełnionych błędów.
11. Poprzez modlitwę i medytację dążyliśmy do pogłębienia naszego świadomego kontaktu z Bogiem, jakkolwiek pojmujemy Boga, modląc się jedynie o poznanie woli Boga wobec nas oraz o siłę do jej realizacji.
12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść to posłanie innym, którzy nadal cierpią, i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

To jest tłumaczenie literatury zatwierdzonej przez ACA. © [2020] Copyright Adult Children of Alcoholics/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niezatwierdzony projekt. Materiały w trakcie weryfikacji przez lokalną wspólnotę.